

Salade d'avocat aux raisins

durée totale **25 min.** 20 min. temps de préparation 5 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.892 kJ / 691 kcal

Matières grasses: **44,3 g** Protéines: **22,5 g**
Glucides: **65 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

300 g de fèves
1 avocat
300 g de raisins rouges
50 g de noix
100 g de mâche
0,5 bouquet de menthe fraîche
1 bouquet de persil frais
2 brins d'origan frais
1 gousse d'ail
0,5 piment rouge
3 càs d'huile d'olive
2 càs Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman
1 càs de vinaigre de cidre

PRÉPARATION

Étape 1

300 g de fèves - **1** avocat

Faire cuire les fèves quelques minutes, juste le temps qu'elles deviennent tendres, mais encore fermes. Les égoutter, puis retirer leur peau. Couper l'avocat en tranches.

Étape 2

300 g de raisins rouges - **50 g** de noix - **100 g** de mâche - **0,5 bouquet** de menthe fraîche - **0,5 bouquet** de persil frais - **1** brin d'origan frais

Dans un saladier, mélanger l'avocat, les fèves, les raisins, les noix, la mâche et les herbes.

Étape 3

1 gousse d'ail - **0,5** piment rouge - **0,5 bouquet** de persil frais - **1** brin d'origan frais - **3 càs** d'huile d'olive - **2 càs** Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman - **1 càs** de vinaigre de cidre

Hacher finement l'ail, le piment et les herbes. Les mélanger avec l'huile d'olive, la sauce soja et le vinaigre de cidre. Verser la sauce chimichurri sur la salade.